

ANNE KOCH

Zur religiösen Codierung moderner Ernährung Ayurvedische Koch- und Ernährungsbücher als Lebensratgeber

The article surveys German-language ayurvedic cooking and nutrition books from 1990 until today. The semantic analysis reveals a market diversification that corresponds to the following categories: health, diet, spirituality, and individualism. These are main attractors of Ayurveda along with its promises of holistic balance and cosmological integration. Because this development can be interpreted as a reaction to the Western scientific formation of "Ayurveda" within popular life advice literature, this essay uses the concept of reflexive nutrition as derived from M. Stausberg's reflexive ritualization (ZRGG 1/2003). Furthermore, the success of these books indicates an absence of Christian dietetics in Germany's religion landscape.

Ayurveda im religiösen Feld

Ayurveda und ähnliche Orientierungsmuster in modernen komplexen Gesellschaften unterliegen ganz anderen Professionalisierungsbedingungen als klassische Religionen Mitteleuropas. Bei Ayurveda z.B. sind wettbewerbs-, gewerbe- und gesundheitsrechtliche Rahmenbedingungen entscheidende gestaltende Faktoren. Es macht einen Unterschied, ob ein ayurvedisches Produkt Kosmetik heißen muß oder Medikament heißen darf; ob Leistungen als medizinische Leistungen gelten und mit Krankenkassen abgerechnet werden können oder nicht usw. Mit „religiösem Feld“ sei hier eine religionswissenschaftlich interessante Schicht quer durch alle Segmente des Kulturgeschehens hindurch gemeint. Ayurveda wird als ein Beispiel für ein modernes Muster abgehandelt, sei es ein orientierendes Muster, ein Wohlfühlmuster oder was auch immer. Die historische Dimension in der Entwicklung dieses Musters in Deutschland über Akkulturation und Hybridisierung wurde bereits nachgezeichnet.¹ Nach dem dort analysierten Medium Internetpräsentation und dem Themenfokus auf deutsche Ayurveda-Anbieter stehen hier ayurvedische Ernährungs- und Kochbücher im Blickfeld.

Dem Christentum, einer wichtigen kulturellen Prägestkraft Mitteleuropas, fehlt weitgehend eine Diätetik. In diese Leerstelle möglicher Orientierung und Rhythmisierung des menschlichen Lebens kann ayurvedische Ernährungslehre treten. In der Tat haben die 90er Jahre eine umfangreiche, deutschsprachige ayurvedische Koch- und Ernährungsliteratur hervorgebracht. Selbst Ausbildungen zum „Ayurvedischen Ernährungsberater“ werden von mehreren Ayurveda-Anbietern offeriert. Eine Analyse der genannten Bücher zeigt, daß sie zur Lebensratgeberliteratur zu zählen sind. Körpergewicht ist ein soziales Signal, über Ernährung wird Glück hergestellt, die Leser werden zu entsprechenden Performanzen von Kochen bis

¹ A. Koch, Spiritualisierung eines Heilwissens im lokalen religiösen Feld? Zur Formierung deutscher Ayurveden, in: Zeitschrift für Religionswissenschaft 13.1 (2005).

Fasten aufgerufen. Wie sehr sie die Anwendung der Rezepte als den Zweck des Buches ansehen, kann die hermeneutische Analyse nicht erbringen. Da Mahlzeiten und Ernährungsgewohnheiten tiefgreifend das Alltags- und Festleben formieren, werden die freigelegten Sparten der Buchproduktionen unter dem größeren Thema einer Ritualisierung des Lebens erwogen. Diese Untersuchung schließt sich an Beiträge an, die Dorothea Lüddeckens und Michael Stausberg in dieser Zeitschrift vorgelegt haben.² Lüddeckens weist Individualisierung, Kreativität und institutionelle Unabhängigkeit als Merkmale einer zeitgenössischen Ratgeberliteratur zu Lebenszyklusritualen auf. Stausberg verweist die Ursprünge des Ritualbegriffs in den Diskurs um sozialen Zusammenhalt und bezeichnet mit „reflexiver Ritualisation“ die postmoderne Nutzung des popularisierten wissenschaftlichen Ritualbegriffs auf der Objektebene biographischen Bastelns. Lüddeckens' und Stausbergs Beobachtungen werden hier um einen dritten Vorgang, die Diversifikation, ergänzt.

Ernährungswelt der Gegenwart

In einer Zeit, da der „fair“-Aspekt der Ernährung lange entdeckt ist und Organisationen³ sich in weltwirtschaftlicher Dimension um mehr Gerechtigkeit bemühen, ist Ernährung zu einem Thema in jedermanns und -fraus Munde geworden. Zölle grenzen Wirtschaftsgebiete aus, machen sie zu Burgen eines Binnenmarktes, der „Außenprodukten“ keine Chance gibt oder diese nur als billigen Rohstoff einkauft, in den noch kein Verarbeitungs-Knowhow geflossen ist.

Nach postmoderner Diagnose hängt das damit zusammen, daß Produkte zu Waren geworden sind. Denn Waren haben einen Wert, der nach Gebrauch und Tausch bemessen wird, also völlig auf ökonomisches Geschehen relativiert ist.⁴ Einen Wert in sich, gleichsam einen Minimalwert des Produktes, gibt es nicht mehr. Der Apfel aus Neuseeland kostet genauso viel wie der Apfel aus dem Taunus. Und wie viel er kostet, scheint nichts mehr mit den Arbeitsstunden des Obstbauern oder dem Vitaminwert des Apfels oder seiner Sättigungseinheit für einen erwachsenen Deutschen zu tun zu haben. Ein Warenwert ist nicht mehr in eine nachvollziehbare Relation zu setzen. Das gleiche Schicksal der Umwandlung zur Ware haben menschliche Handlungen – von der Altenpflege bis hin zu religiösen Kultaktivitäten – ereilt. Dienstleistung heißt die Maßeinheit einer Handlung, die Ware ist.

In dieser Zeit ist es hochkomplex, wenn nicht undurchschaubar und unentscheidbar, welche Nahrung aus welchen Geschäften mich zum anständigen Käufer macht. Wieviel einfacher haben es da Mitglieder man-

² Vgl. ZRGG, 1/2003: D. Lüddeckens, Neue Rituale für alle Lebenslagen. Beobachtungen zur Popularisierung des Ritualdiskurses, S. 37-53 und M. Stausberg, Reflexive Ritualisationen, S. 54-61.

³ Z.B. Verbraucher Initiative e.V. (Hg.), Fair gewinnt. Broschüre der Verbraucher Initiative e.V., Elsenstraße 106, 12435 Berlin, März 2004.

⁴ J. Baudrillard, Der symbolische Tausch und der Tod, München 1982, S. 181.

cher religiöser Gruppierungen. Für sie ist genau geregelt, welche Ernährung die gebotene ist. Mit diesen Ernährungsratschlägen wird Angehörigen einer religiösen Gruppe Orientierung in kognitiver Hinsicht und auch in emotionaler gegeben. Es kann ein befriedigendes Gefühl sein, sich „richtig“ zu ernähren, besonders wenn es gesund und spiritualitätsvertiefend ist.

Wie stark und wichtig dieser Hintergrund von Ernährung und Psyche in unserem Zeitgeist ist, zeigt sich nicht nur an vielen Magersuchtthemen der Illustrierten. Die emotionale Aufladung des Themas ist auch beispielhaft für viele andere Bücher an einer sehr populären (Kinder)-Buchserie zu belegen, die deutlich und zugleich unterschwellig die Essensmotivik benutzt. In den Harry-Potter-Bänden von J. Rowling steht die Art und Weise des Essens und Genährtseins für die Mutter-Kind-Beziehung. In der Ziehfamilie Harrys steht Essen bei seinem fetten Cousin Dudley für eine regressive entwicklungsblockierende Mutterbeziehung. Potter selbst vermißt in den Ferien im Haus seiner Tante die Hogwartswelt so sehr, daß ihm ist, „als hätte er dauernd Magenschmerzen“. Der Waisenknabe Harry ist getrennt von seiner nährenden Mutter und gewinnt die Mutter eines Schulfreundes, Frau Weasley, sowie das Internat als nährendes Zuhause. Bei Harry ist das Essen anders als bei Dudley „Verlockungsprämie in einer Welt der Bewährung“.⁵

So ist es auch, wenn eine religiöse Gruppe mit dem Versprechen ganzheitlicher Heilung wirbt oder dem einer optimalen Ernährung, sei nun dieses Optimum als Ausgewogenheit der Ernährung, ökologische Verträglichkeit oder Natürlichkeit konstruiert oder als vielseitig, individuell, immunstimulierend etc. Manche religiöse Bewegung ist daher auf dem Nahrungsmittelmarkt aktiv: „Universelles Leben“ steht mit der Produktlinie „Gut zum Leben“ der Güter Neujerusalem um Würzburg in Zusammenhang, Anthroposophen vertreiben über „Demeter“ ökologische Kost. Ein religionsökonomischer Aspekt dieser Aktivität religiöser Gemeinschaften auf dem Lebensmittelsektor ist der, daß z.B. im Vertrieb der Erzeugnisse durch Unternehmen von „Universelles Leben“ Angehörige dieser Gruppe, ohne Vergütung der Fahrtkosten und der Arbeitszeit, Erzeugnisse zum Wochenmarkt anliefern und verkaufen. Also ergeben sich im Ernährungssektor auch betriebswirtschaftlich gewinnträchtige Interessen von religiösen Gruppierungen, die eigens religionswissenschaftlich untersucht werden sollten. Religiöse Überzeugung ist hier ein erheblicher wirtschaftlicher Faktor.

Viele Gemeinschaften leiten aus religiösen Vorstellungen eine Diätetik ab, z.B. aus der Reinkarnation einen Vegetarismus. Manche greifen zu „magischen“ Herstellungspraktiken der Nahrung: Ernte bei Mondschein, „Essener Brot“.⁶

⁵ K.H. Spinner, Minderwertigkeitsgefühl und Grandiositätsfantasie, in: J. Knobloch (Hg.), ‚Harry Potter‘ in der Schule. Didaktische Annäherungen an ein Phänomen, Mühlheim 2001, S. 113-119, S. 117.

⁶ Vgl. Werbungen in den religionswissenschaftlich hochinteressanten Ökozeitschriften „Schrot und Korn“ und „Der Spatz“.

Reflexive Ernährung

Im Folgenden geht es jedoch um einen anderen Ernährungsbereich im religiösen Feld der bundesdeutschen Gesellschaft. Außerhalb von Institutionen und Vereinen soll insbesondere das unterschwellige religiöse Feld von populären Ernährungsbüchern daraufhin untersucht werden, wie die Empfehlung einer bestimmten Ernährung zugleich die Zwecke einer Seelenversorgung erfüllt. Dieses religiöse Feld ist auch nicht völlig frei von Institutionen. So sind einige der Autoren z.B. Kursleiter an einem Mahindra-Institut (s.u.). Es ist zu vermuten, daß die beobachteten Entwicklungen auf andere (europäische) Länder übertragen werden können. Dies müßte jedoch durch eine eigene Literatur-Recherche geprüft werden. Hier werden nun am Beispiel von Ayurveda-Kochbüchern und Ayurveda-Ernährungsbüchern, also im Medium Buch, Veränderungen des religiösen Feldes in bezug auf den Zusammenhang von Religion und Ernährung untersucht. Damit wird ein weiteres der „vielen Gesichter des Ayurveda“ in seiner westlichen Inkulturation beleuchtet.⁷ Unsere Studie soll vor folgendem Hintergrund entwickelt werden: Es wird der Frage nachgegangen, ob Ayurveda-Ratgeber und -kochbücher reflexiv sind. Reflexiv wird im Sinne des von M. Stausberg eingeführten Begriffs der Reflexivität verstanden. Was Stausberg für Rituale beschrieb, sei hier für Ernährungsweisen aufgegriffen.

Stausberg hat gezeigt, wie eine wissenschaftliche Begriffsbildung in das außerwissenschaftliche Alltagsleben zurückwirkt und es tiefgreifend in seinem Selbstverständnis und in Vollzugsformen umgestaltet. Bei der von ihm untersuchten wissenschaftlichen Begriffsschöpfung handelt es sich um das Wort Ritual. Vordem war die Rede von Sitte, Riten, Gebräuchen, nicht aber von Ritual. Durch eine wissenschaftliche, vor allem ethnologische Debatte in den 70er und 80er Jahren wurde der Begriff *en vogue* und erfuhr in der populären Rezeption eine sinnstiftende Bedeutungsaufladung. Rituale wurden als regelmäßige und symbolische, häufig sinnliche Handlungen verstanden, die Halt im Leben geben. Plötzlich wurde es wichtig, daß Kinder im Druck des Schulalltags Rituale bekommen oder Rentner, die desorientiert den Ruhestand beginnen usw.

Diese in den Alltag ausgreifende Ritualisation heißt reflexiv, da sie einen wissenschaftlichen Begriff aufnimmt und dies in dem Bewußtsein geschieht, mit dieser Handlung seelische Stabilität zu unterstützen. Exakt in dieser Eigenschaft des bewußten Einsatzes unterscheidet das populäre Ritual sich aber auch vom ursprünglich ethnologischen Gegenstand Ritual. Es ist etwas Neues in die westliche Religionsgeschichte eingetreten. Man vollführt ein Ritual, d.h. man tut etwas bewußt und

⁷ Vgl. G. J. Meulenbelt, The Many Faces of Ayurveda, *Journal of the European Ayurvedic Society* 4 (1995) S. 1-10; R. P. Das, On the Nature and Development of 'Traditional Indian Medicine', ebd. 3 (1993) S. 56-71, C. Postert, *Medizinische Systeme Ost- und Südasiens*, in: K. Greifeld (Hg.), *Ritual und Heilung*, Berlin 2003.

gezielt, damit sich ein Effekt einstelle. Im Falle des Rituals ist der erwünschte Effekt Halt im Leben.

Wie läßt sich diese Reflexivität in der Ernährung und ihren Wandlungen wiederfinden? Zum einen wurde auch „Ayurveda“ als geschlossenes Phänomen erst von einer transdisziplinären wissenschaftlichen Debatte erschaffen.⁸ Aus der Phase einer Homogenisierung, verbunden mit den Wissenschaftlern, besonders Philologen und Indologen des „Journal of the European Ayurvedic Society“ (seit 1983), erwuchs Ende der 80er Jahre eine Popularisierung mit der Gründung von Zentren. Heute ist eine Phase der Diversifikation erreicht und im Gange.

Auch in bezug auf das Reflexivwerden der Ernährung in Ernährungsbüchern beobachten wir einen Prozeß der Popularisierung: es reicht nicht, wenn Lebensmittelchemiker und Kontrollstellen manches um gesündere Ernährung wissen. Damit nun im Bereich der Ernährung ähnliche Prozesse vor sich gehen wie im Bereich der rituellen Lebensgestaltung, bedarf es eines Prozesses der Popularisierung und Transferierung ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse ins religiöse Feld. Es fällt auf, daß die Popularisierung einen bestimmten wissenschaftlich dargebotenen Ayurveda aufgreift, der auf die drei körperlichen *Doshas* konzentriert ist. Nirgendwo tauchen die beiden geistigen *Doshas* auf. Wenn einmal die *gunas* erwähnt werden, so meist als Geschmacksrichtungen, nicht aber in ihrer weiteren Bedeutung für den feinstofflichen Körper des vedischen Körperbildes. Auch *sattva* als Art von Erfüllung und Ziel der feinstofflichen Ebene wird zugunsten des Gleichgewichts, dem Ziel auf der grobstofflichen Körper-Dosha-Ebene, vernachlässigt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse können rein rhetorisch herangezogen werden oder weil sie wissenschaftlich-ökotrophologisch aktuell sind. Hinzu kommen Motive wie Unterhaltung oder ökonomische Gewinnerzielung. Reagieren die Ernährungsanleitungen auf die Fragmentierung unserer Lebensmontagen? Die Popularisierungsdiskussionen spielen sich im Kontext gleich mehrerer zeitgenössischer Debatten ab:

1. in der Überfluß/Konsumdebatte,
2. in der Gerechtigkeit/Fair-Trade-Debatte,
3. in der Wellness-Bewegung und schließlich
4. in der Heilnahrungsdebatte.

Der Übergang des Bereiches Ernährung ins Medizinische ist ein hervorstechendes Merkmal des Aurveda in Indien und in seiner deutschen Umformung.⁹ Zum einen liegt das an der pharmazeutischen Disziplin des Ayurveda als Heilungssystem. Zum anderen ist die spirituelle Aufladung des Ernährens und heterodoxer Medizin eine heute vielfach zu beobachtende gesellschaftliche Erscheinung. Als Beispiele seien nur zwei Neuerscheinungen auf dem populären und fluktuierenden Gesund-

⁸ Vgl. Koch, Spiritualisierung (wie Anm. 1).

⁹ A. S. Chopra, Ayurveda. Heilkunde und Gesundheitslehre, Gamed (2003), S. 6-7.

heitszeitschriftenmarkt erwähnt: „Natur & Heilen. Monatszeitschrift für gesundes Leben“ und das Gesundheits- und Körpermagazin „leib & leben. Alltag / Gesundheit / Medizin“. Natur & Heilen wirbt mit „Idealgewicht mit Ayurveda-Diät“ als Beispielthema und führt unter „sanfte Medizin“ ganze zehn verschiedene Medizinen an: energetische, anthroposophische, Hildegard-Medizin, östliche Medizin, Naturheilverfahren usw. Die Zeitschrift „leib & leben“ erscheint seit 2004 im „Friedrich Berlin Verlag“. Es heißt dort: „leib&leben begreift Krankheit als allgegenwärtigen Bestandteil des Lebens, der nicht ausgegrenzt wird, sondern erlebbar und oft auch lebenswert überlebbar ist“.¹⁰ Zweck der Zeitung ist:

„leib&leben stärkt den Leser, einen eigenen Standpunkt zu finden. Dabei bietet das Magazin mehr als den medizinischen Blick auf einen Sachverhalt. Die Zeitschrift gewährt Einblicke, vermittelt Orientierung, bezieht Stellung und schafft so Transparenz. leib&leben entdeckt und entfaltet Themen, die über den Tag hinaus interessieren und Bestand haben“.

Stärkung und Orientierung, ewige Themen und „mehr als“ Medizin – hier werden Ansprüche und Verheißungen formuliert und Muster repetiert, die ins religiöse Feld gehören.

Methodisch wird im folgenden das semantische Feld der Bücher untersucht. Welche Terminologie verwenden sie, richten sie sich direkt ansprechend an den Leser, erläutern sie Begriffe, was setzen sie als Kenntnisse voraus? Daraus lassen sich Rückschlüsse ziehen: In welchem Kontext verorten sich die Autoren, welches Publikum haben sie vor Augen, was heben sie als typisch ayurvedisch hervor; verstehen sie Ayurveda als Spiritualität oder Medizin oder Lebensweise. Welche Performanz besitzen die Bücher: geht es um die Weitergabe von Kochrezepten oder eher um Trost. Geht es um Lebensrat oder das Loswerden eigener Lebensweisen, geht es um Information oder Orientierungsvermittlung oder Lebensverjüngung? Ein großer Teil der analysierten Bücher kann der Ratgeberliteratur zugeschlagen werden. Schon aufgrund der Titel, einem ersten Durchblättern und der Lektüre der Klappentexte lassen sich Sparten bilden, die sich selbst, wenn sie sich thematisch überschneiden und als eingearbeitetes Thema in jedem der Bücher vorkommen, doch vom Schwerpunkt her unterscheiden. Diese Sparten sind: 1. Gesundheit, 2. Abnehmen, 3. Spiritualität, 4. Individualität/Typenlehre.

1. Gesundheit

Eine erste Kategorie des Buchmarktes zu Ayurveda und Ernährung läßt sich um den Schlüsselbegriff Gesundheit/gesunde Ernährung bilden. Diese Gesundheit kann unterschiedlich akzentuiert sein, mal als ein längeres Leben, mal als Fitness, mal als ernährungswissenschaftlich gesund, sei

¹⁰ Zit. n. einer Werbebroschüre, s.a. www.leib-und-leben.com.

es als medizinisches Gesundsein, sei es durch die Nähe zu einer Ernährungsschule, die für gesund gehalten wird (z.B. Vollwert, Trennkost). Ein weiterer Aspekt ist die spirituelle oder die psychische Gesundheit.

Das erste Buch führt das Stichwort „gesund“ im Titel: *Gesund genießen mit Ayurveda. Die indische Ernährungslehre in der europäischen Vollwertküche*.¹¹ M. Warelopoulos gliedert den Ayurveda in die Bewegung der Vollwerternährung ein, die für sie mit dem neuesten Standard gesunder Ernährung synonym ist. Sie schreibt ein Kochbuch gegen den Trend der Zeit, der naturentfremdet von der Nahrungsmittelindustrie regiert werde. Stattdessen wird der Einkauf auf dem Markt anempfohlen, der Farben, Düfte, Muße und auch das Quentchen Arbeit beim Gemüseschrubben bringt. Ayurveda ist ausgewogen und schreibt nichts vor.

Das Autorenehepaar Skippe entstammt der Mediatorengruppe der Physiotherapeuten und Heilpraktiker und hat gleich mehrere ayurvedische (Koch)bücher verfaßt.¹² Vollwertkost und vegane Ernährung sowie Zuckerreduktion machen die Küche zu einem „Ort der Kraft“.¹³ Kritisch gegen die Nahrungsmittelindustrie geht es ihnen um eine „ethische Küche, die den Menschen als Teil der kosmischen Ordnung sieht und versucht, wieder in Harmonie mit Natur, Mensch und Tier zu leben“.¹⁴ Sie schreiben in der Hoffnung, daß die Leser diese Anregung „in ihr Leben einbauen“.¹⁵ Harmonie und die Selbstsicht als Lebenslehrer sind häufige Motive. Die Autoren können ähnlich der Typologie religiöser Berufe von Max Weber charakterisiert werden: Sie bringen als lehrende Köche in die Alltäglichkeit ein heilvolles Wissen von der „ältesten ganzheitlichen Heil- und Lebenskunde der Erde“. Hier ist auffallend die indische Herkunft noch nicht erwähnt. Die Kuchen-, Torten- und Gebäckrezepte stehen in terrestrischer Dimension. Zudem sind die Köche „inspiriert“ und bringen Neues hervor. Zugleich sind sie Wissenschaftler („und Backen wird zur Wissenschaft“), denn sie backen in Einklang mit den Naturgesetzen und müssen sich mit Gewaltfreiheit und Liebe auskennen. Auf diese interessante Selbstsicht folgen eher konventionell die Typenlehre und die Lehre von den Geschmäckern und dem Jahreszeiten-Rhythmus.

2. Abnehmen, Idealgewicht, Lifestyle „leicht“

Ein zweites Cluster innerhalb der Ayurveda-Ernährungsliteratur ist das Abnehmen. Schlank oder dick zu sein ist heutzutage in Industriegesellschaften Gegenstand vieler Gespräche zwischen Freunden und in Talk-

¹¹ M. Warelopoulos/B. Heyn/A. Dinhopl, *Gesund genießen mit Ayurveda. Die indische Ernährungslehre in der europäischen Vollwertküche*, München: Heyne 1988.

¹² P. Skibbe/J. Skibbe, *Ayurveda. Die Kunst des Kochens*, Darmstadt: Pala-Verlag 1999; dies., *Backen nach Ayurveda. Brot, Brötchen & Pikantes*, Darmstadt: Pala-Verlag 2001.

¹³ P. Skibbe/J. Skibbe, *Backen nach Ayurveda. Kuchen, Torten & Gebäck*, Darmstadt: Pala-Verlag 2002, S. 5.

¹⁴ Ebd. S. 6.

¹⁵ Ebd.

runden sowie ein Feld großer Anstrengung, ungleicher Ausgangschancen und leidvoller Erfahrungen. Wie sehr die Ernährung dabei sozial determiniert ist und fortwährend sozial neu codiert wird, zeigen höchst aufschlußreiche Untersuchungen der Ärztin und Ethnologin Anne Becker.¹⁶ In einer Stammesgesellschaft auf Fiji ist für jedes Lebensalter und jede Lebenssituation festgeschrieben, wie viel wovon gegessen wird: Schwangere essen mehr als Stillende, Kinder essen anders als Alte oder arbeitende Erwachsene. Ernährungsstörungen wie Anorexie fehlen völlig. Sie treten aber in dem Moment auf, da besonders junge Frauen des Stammes außerhalb des Sozialverbandes in der nahen Stadt arbeiten gehen. Vor diesem Hintergrund sollen die Ernährungsratgeber allgemein als sozial-gesellschaftlicher Indikator gelesen werden und erst spezieller, so es sich anbietet, als Indikator für das religiöse Feld.

Das erste Buch in dieser Sparte im bekannten, reichbebilderten und untergliederten Gräfe & Unzer-Verlagsstil ist mindestens zur Hälfte ein Lebensratgeber anstelle eines Kochbuches.¹⁷ Dazu scheinen Diätbücher allgemein zu neigen, da sie dicken Menschen psychische Probleme unterstellen. So rät das Autoren-Ehepaar Sabnis/Kühn-Sabnis, die Wohnung hell und freundlich zu gestalten (mit Beispielphoto), Düfte und Farbe um sich zu haben und sich mehr berühren zu lassen: Das ist *Sanft Abnehmen mit Ayurveda*. Frau Kühn-Sabnis, Sozialpädagogin und Heilpraktikerin und Herr Sabnis, indischer Koch und Mitglied der International Academy of Aurveda, empfehlen auch Yoga und Meditation, Mantren und Massage ganz allgemein und ohne Bezug zum Ayurveda. Nachdem so einige Seiten mit dem kompletten Wellness-Programm gefüllt sind, die Hinweise auf viel Bewegung, Essen im richtigen Zeitrhythmus und Saunen – nicht zu vergessen – geben, wird eine Entschlackungswoche vorgestellt, gefolgt von Rezepten. Übergewicht wird zu den Typen, den drei *Doshas*, in Bezug gesetzt und eine Liste führt *dosha*-typspezifische Gründe des Dickseins auf. So besitzt auch hier die Typenlehre eine zweifache Funktion: als Persönlichkeitspsychologie und Ernährungslehre. Zur Lokalisierung der Autoren innerhalb der Ayurveda-Szene ist der Anhang aufschlußreich. Sie verweisen auf Literatur von Frawley und Morningstar (s.u.). Der genannte Versandhandel ist in Birstein, wo sich auch das Mahindra-Institut befindet. Dazu paßt, daß die Habichtswaldklinik empfohlen wird, nicht jedoch die Maharishi-Klinik in Bad Ems (der die Autoren Pirc und Lotz nahestehen).

Deepak Chopra ist US-amerikanischer Arzt und viel zitierter Ayurveda-Autor des Maharishi.¹⁸ In *Das Gewicht, das zu mir paßt* bestimmt

¹⁶ A. Becker, *Body, Self, and Society. The View from Fiji*, Philadelphia 1995.

¹⁷ S. N. Sabnis/G. Kühn-Sabnis, *Sanft abnehmen mit Ayurveda. Endlich Wunschfigur ohne Kalorienzählen. Entschlacken, entgiften, sich wohl fühlen. Köstliche Rezepte*, München: Gräfe & Unzer 2002.

¹⁸ Zu seinen horrenden Gebühren s. D. von Schmädel, *Ayurveda – Quo vadis? Maharishi Ayur-Veda – Fortschritt oder Sackgasse?*, *Journal of the European Ayurvedic Society* 3 (1993) S. 229-249, S. 233.

er „Ihr Idealgewicht“ als „Ihr Wohlfühlgewicht“. Die Botschaft „Sie sind einzigartig“ soll über die Begeisterung für den Körper als einem Wunderwerk biologischer Ingenieurskunst vermittelt werden.¹⁹ Ob diese Rhetorik gender-übergreifend auch Frauen anspricht, steht zu fragen. Das gleiche gilt für das Kapitel über den ayurvedischen Körper. Er wird über ein quantenmechanisches Modell des Körpers und des Geistes erläutert. Diese Plausibilisierungsstrategie über naturwissenschaftliche Terminologie ist typisch für die spätere Maharishi-Bewegung. Totale Veränderung wird in Aussicht gestellt. Rhetorisch ähnelt dies dem überhitzten Duktus von Erweckungsbewegungen. Chopras Verständnis von Reinkarnation ist ebenfalls naturwissenschaftlich formuliert: Durch „mathematische Auswertung der Verteilung von radioaktiven Teilen kann absolut zweifelsfrei nachgewiesen werden, daß ihr Körper in diesem Augenblick eine Million Atome beherbergt, die früher einmal Bestandteile des Körpers von Jesus, Buddha“ waren.²⁰ Damit korrespondiert die Deutung von Leere: 99% des Körpers seien leerer Raum. Von Ayurveda bleibt nicht mehr übrig als die Ermahnung, selbstbestimmt zu essen, was z.B. heißt, nur bei Hunger zu essen und die Körpersignale zu verstehen und zu befolgen.

Für den Journalisten Raabe ist Schlanksein geheimnisvoll und holistisch: *Geheimnis schlank. Ganzheitlich abnehmen. Neue Methoden. Von Ayurveda bis Zen.*²¹ Raabe möchte Schlanksein aus „ganzheitlicher Sicht“ erklären, da soziologische und andere Erklärungen nichts nützten und der westliche Mediziner den energetischen Körper nicht sehe. Zur Kritik an der Schulmedizin tritt bei Raabe als religiöser Bezug eine umfassende Dimension, in die der Mensch zu stellen und mit der er energetisch verbunden ist. Dick zu sein, ist ein energetisches Ungleichgewicht (zu viel im Kopf, zu wenig in den Füßen). Hier kann die Gleichgewichtslehre des Ayurveda (aber auch TCM, Taoismus, Yin Yang usw., also die ganze „asiatische Ganzheitslehre mit den sieben Energiezentren“) ins Spiel kommen. Ayurveda lehrt sogar, wie sich in den einzelnen Jahreszeiten die Energie im Makrokosmos und entsprechend auch im Mikrokosmos des Menschen verändert. Ayurveda sieht Raabe als das „älteste überlieferte ganzheitliche Naturheilsystem“.²² Es gibt fünf Elemente und drei Temperamente, die *doshas*. Typisch sind Ruhe, Geschmack wiederzufinden und die Bio-Uhr, Kräuter zur Anregung des Verdauungsfeuers und entgiftende Früchte. Was bedeutet das nun für „den Dicken“? Er ist verletzlich – ein Teufelskreis, der nach Raabe mit energetischen Problemen und nicht mit zu viel Nahrung begann. Er empfiehlt Farbtherapie und Akupunktur, um den Energiefluß zu stimulieren. Ein ABC der Therapien von Rolfing bis zur Ozonthera-

¹⁹ D. Chopra, *Das Gewicht, das zu mir passt* (engl. 1994), München: Heyne 1996, S. 8.

²⁰ Ebd. S. 18.

²¹ H. J. Raabe, *Geheimnis schlank. Ganzheitlich abnehmen. Neue Methoden. Von Ayurveda bis Zen*, München: Erd 1992.

²² Ebd. S. 25.

pie beschließt das Büchlein. Den Leser beschleicht der Eindruck, daß er Ayurveda fürs A brauchte.

Elisabeth Veit gehört wie K. Rosenberg (s.o.) zur Mahindra-Richtung des Ayurveda.²³ Sie wirbt für ayurvedische Ernährung mit vielen Gründen: aus Prävention, ayurvedische Diät sei nicht so langweilig wie andere Diäten, es gebe kein Verbot, sondern lediglich Selbstbeschränkung, an allem „Grünen“ kann man sich satt essen, nur Fett ist zu vermeiden. Wenn der Fettbauch „einst“ (d.h. populär-evolutionistisch: früher) eine Funktion hatte, so sei er heute „unmodern“. Schlankheitsspielen entlarvt sie als Verdienstmöglichkeit der Pharmaindustrie. Veits Buch *Idealgewicht mit Ayurveda. Entschlacken – Abnehmen – Bewegen* ist ein Appell an die Eigenverantwortung beim Essen. Sie plausibilisiert vor allem über das nicht sehr ayurvedische Paradigma des Organismus und des Stoffwechsels. Spezifisch Ayurvedisches ist nicht zu finden. Ayurveda ist wie ein Label und zugleich Platzhalter für Maßhalten. Daher könnte dieses Buch auch in das nächste Cluster spiritueller Lifestyle eingeordnet werden.

3. „Spirituell“ und „alt“

Spiritualität ist ein aufgeladener und vieldeutiger Begriff.²⁴ Wenn er als religionswissenschaftlicher Begriff verwendet wird, so sollte seine Herkunft aus der Objektebene und aus einem polemisch besetzten Diskurs nicht vergessen werden. In die Überschrift ist er hier als Zitat der untersuchten Quellen gesetzt. Eine Autorin leitet ein „spirituelles Zentrum“ und weist „spirituelle Hintergründe“ auf.²⁵ Die beiden anderen Autoren sprechen nicht wortwörtlich von „spirituell“ – der eine nimmt jedoch Traditionselemente aus Astrologie, Hermetik und New Age auf, der andere wurzelt in der Hindu-Tradition.

Hinduistische Reinheitsvorstellungen,²⁶ die mit Ayurveda ursprünglich verwoben sind, treten bei den meisten Europäern höchstens in Worten wie „entgiften“ oder „entschlacken“ auf. Als solche haben sie metaphorisch und von ihrem Verwendungskontext keine spirituelle Konnotation wie das reinigende Ernähren für Hindus. Metaphorisch sind Hochöfen und Umweltgifte assoziiert. Die Begriffe stammen aus dem Hintergrund von Ernährungsmoden anderer Provenienz wie dem Heilfasten oder Entwässerungs- und Entgiftungskuren.

So wie manche Konsumenten auf altertümliche Produkte stehen und sie „auf alt gemacht“ neu kaufen (z.B. den schweren weißen Porzellan-

²³ E. Veit, *Idealgewicht mit Ayurveda. Entschlacken – Abnehmen – Bewegen*, München: Heyne 2001.

²⁴ C. Bochinger, ‚New Age‘ und moderne Religion. Religionswissenschaftliche Analysen, Gütersloh 1995, S. 378 ff.

²⁵ Ein Klassiker ist G. Cousens, *Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension (Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet 1986)*, Freiburg: Nietsch 2002.

²⁶ R. Syed, *Das heilige Essen – Das Heilige essen. Religiöse Aspekte des Speiseverhaltens im Hinduismus*, in: P. Schmidt-Leukel (Hg.), *Die Religionen und das Essen*, Kreuzlingen 2000.

filter für Kaffee, statt des leichten nicht zerbrechlichen Plastikfilters), so kann auch Ayurveda eine Veredelung des Produktes durch alte Herkunft bedeuten. Spirituelle Tiefe wird auch häufig über ein hohes Alter plausibilisiert. So fand eine Untersuchung von Webaufritten, daß im semantischen Cluster der erste Punkt sehr einheitlich der Hinweis auf Herkunft und Alter des Ayurveda ist.²⁷

Kerstin Rosenberg ist ayurvedische Ernährungsberaterin und Köchin.²⁸ „Ayurvedische Ernährungsberater(in)“ ist eine Fortbildung, die von einigen Ayurveda-Zentren angeboten wird. Rosenberg ging bei Meister Sai Avatar Mahindra in die Lehre, der 25 Jahre im Westen lebte und Begründer des Mahindra Instituts ist, das sie heute zusammen mit M. Rosenberg leitet. Als persönliche Motivation für ihr Buch gibt sie an, mehrfach erlebt zu haben, wie heilsam die Ernährungslehre bei Menschen ist und daß viele wünschen, „bewusster zu leben“.²⁹ Durch „Das Ayurveda-Ernährungsbuch. Essen nach Gottes Plan“ soll der geistige und spirituelle Fortschritt auch auf die Ernährung ausgedehnt werden, denn Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Diese anthropologische Dreiheit anstelle der abendländischen Zweiheit ist typisch für vedisch-ayurvedische Terminologie. Das Wissen um die Ernährung ist der dritte Strang des Ayurveda neben Anwendungen und Medikamenten. Diese „drei Stränge“ sind eine typische popularisierende Stereotypenbildung mit dem Zwecke der Komplexitätsreduktion. Nach Rosenberg ist eine Übertragung des Wissens auf heute notwendig, da es zur Entstehungszeit des Ayurveda beispielsweise noch kein Fast Food gab. Daher komme es auch, daß im heutigen Kontext eine ayurvedische Ernährungslehre wie eine Diät aussieht. Dabei bietet Ayurveda eine optimale Versorgung mit Mineralien usw.

Rosenberg, selbst Mutter von zwei Kindern, habe ihren Körper schätzen und lieben gelernt. „Emotionale Schwankungen“ liefen auch heute noch bei ihr über die Ernährung. Sie mag die individuelle Schönheit ihres Körpers. Gesundheit sei ein „Zustand voller Lebensenergie, Widerstandskraft und innerem Glück“.³⁰ Das Buch „soll all meinen Lesern helfen, diesem wunderbaren Zustand ein wenig näher zu rücken“. Der Mensch wird in der Allegorie eines Fasses beschrieben. Jeder habe ein unterschiedlich großes Faß bekommen. Irgendwann laufe das Faß über und wir bekämen die Rechnung für den Umgang mit unserem Körper. Hier mischen sich Individualitäts- und Verantwortungsdiskurs mit einem Schuß Krankheit-ist-meine-Schuld-Diskurs. Doch „Gott hat unseren Körper mit einzigartigen Kräften ausgestattet“.³¹ Hier spielt nun

²⁷ Vgl. Koch, Spiritualisierung (wie Anm. 1).

²⁸ K. D. Rosenberg, Das Ayurveda-Ernährungsbuch. Essen nach Gottes Plan, München: Erd 1994, 2002, s.a. H. H. Rhyner/dies., Das große Ayurveda-Ernährungsbuch, Neuhäusen: Urania 2003..

²⁹ Ebd., S.10.

³⁰ Ebd. S. 11

³¹ Ebd. S. 13.

ein Gottesbild des Schöpfers hinein, das mit Einzigartigkeits- und Du-hast-Kraft-Rhetorik einhergeht. Dabei wird nicht verschwiegen, daß das Sich-selbst-Spüren in der Ernährungsumstellung oft zu emotionalen Problemen führt.³² Das hänge damit zusammen, daß die Ernährung ebenso tief mit unserem Charakter und seelischen Befinden verbunden ist. Darauf folgt ein Teil, in dem die Autorin auf der Metaebene der Ernährungsberaterin verschiedene Menschentypen zu ihrer Flexibilität, ihre Ernährung umzustellen, in Beziehung setzt. Es folgen Fallbeispiele und Ratschläge, die zur Identifikation einladen (2. Pers.-Pl.-Anrede, 3. Pers.-Sg.- oder Pl.-Anrede, „der Leser“, „viele Menschen“).

Amadea Morningstar und Urmila Desai haben das spirituellste Kochbuch vorgelegt: „Die Ajurveda-Küche. Eine harmonische Ernährungsweise zur Stärkung des Energiesystems“.³³ A. Morningstar stellt sich selbst als Ernährungsberaterin vor, die mit Makrobiotik arbeitet und vor wenigen Jahre erst „die“ Ayurveda kennenlernte. Von ihrer Mitautorin schreibt sie, U. Desai sei eine Ayurveda-Köchin durch „Kultivierung ihrer intuitiven Fähigkeiten“. Die Inderin Desai führt mit ihrem Mann, dem Yogi Amrit Desai, ein spirituelles Zentrum, das Kripalu Center in Lexox, USA. In seinem Vorwort hebt Yogi Desai die Bedeutung der Ernährung für die spirituelle Evolution und die gemeinsamen Wurzeln, die Yoga und Ayurveda haben, hervor. Frawley (O.M.D. Oriental Medicine Doctor), ein Vedacharya, Schriftgelehrter der Veden, würdigt in seiner kurzen Einführung die Auffassung der Upanishaden, daß Nahrung Brahman, göttliche Realität, ist. Essen ist eine Gabe an das göttliche Feuer des Magens. Es gehöre zu den ältesten Rechten und Pflichten, daß wir für „uns und die Menschen, die wir lieben, kochen“.³⁴ Es läßt sich vermuten, daß der Name der Autorin Amadea Morningstar ein Pseudonym ist. Der Morgenstern, „Stella Matutina“, ist der Name des dritten Hermetic Order of the Golden Dawn, abgespalten unter Robert William Felkin (HOGD). Der Vorname Amadea – Liebende/Geliebte der Göttin – kann auf matriachale Hintergründe der Weltanschauung deuten, insbesondere mit der Doppelung zur Venus (Morgenstern und Liebesgöttin). Ein Göttinnenkult als Ursprungsmythos des Ayurveda taucht zu Anfang des Kochbuches auf (s.u.). Durchweg wird die Leserschaft in der 2. Person Plural angeredet. Zwei Drittel des Kochbuches bestehen aus Rezepten mit wenigen Farbfotos von Gerichten. Die obligatorische Typbestimmungstabelle fehlt nicht und berücksichtigt die energetische Tageskurve.

Ayurveda ist: „Ein klares Konzept und Prinzipien, ein Verständnis der Naturgesetze, das für uns in dieser Zeit unschätzbar ist“ (22). „Wir leben auf einem Planeten, der unsere Hilfe braucht. [...] Dieses Kochbuch ist ein Gebot an Sie und den Heiler in Ihnen, die innere Harmonie

³² Ebd. S. 32.

³³ A. Morningstar/U. Desai, Die Ajurveda-Küche. Eine harmonische Ernährungsweise zur Stärkung des Energiesystems, München: Heyne [engl. 1990] 1991.

³⁴ Ebd. S. 13.

zu schaffen“ (23). Die Zitate zeigen die Werbung und das Selbstverständnis als naturwissenschaftliche Theorie, gepaart mit einem Retter-Ethos und dem Ziel innerer Harmonie über Selbstheilung, die als Auftrag formuliert werden.

Die Fünf-Elementen-Lehre und die Gleichgewichtslehre vom harmonischen Austausch werden ausdrücklich „spiritueller Hintergrund“ (1991:18) genannt. Ausführlich wird die „Geschichte“ des Ayurveda erzählt, an der sich die rhetorische Strategie einer Traditionsbildung sehr gut nachzeichnen läßt. Ein spiritueller Urzustand einer matriarchalen Kultur mit ungestörter Verbindung zur kosmischen Energie wird vorgeführt. Selbst die steinernen Wohnhäuser standen in dieser Induskultur noch „Wand an Wand“ wie in alten Vierteln von San Francisco oder New York, „wo jeder Bewohner direkt mit dem Energiefluß der Stadt verbunden ist“.³⁵ „Irgendwann in der Vergangenheit pilgerte eine große Gruppe von Weisen zu den Gebirgsausläufern des Himalaja, um sich mit dem Problem der Krankheiten und ihrer Auswirkung auf das Leben und die religiösen Praktiken zu befassen.“ Der Gott Atreya gibt ihnen in ihrer Meditation dann die Eingebung: den Ayurveda. Auf die Schilderung der Rückkehr der Weisen mit dem Ayurveda in die Induskultur folgt das klassische Motiv der Verstockung der Städter, die ihnen nicht glauben wollen, und darauf die erneute Eingebung. Die erste Verschriftlichung, das *Caraka Samhita*, wird dann sieben Jahrhunderte früher datiert als in der gegenwärtigen Forschungsliteratur – auf „700 v. Chr.“. Durch die Herrschaft der Muslime und schließlich der Briten sei der Ayurveda untergegangen.

Scrotas sind Energiekanäle im Körper.³⁶ Ähnlich der Umdeutung der *Chakren* durch Charles Leadbeater Anfang des 19. Jahrhunderts zu objektiv-somatischen Orten im menschlichen Körper haben die *Scrotas* eine somatische Existenz. Implizite Kritik an der Schulmedizin wird mit dem Argument der sinnlichen Wahrnehmung geübt: Ayurvedische Ärzte „gebrauchen ihre Sinne und nicht irgendeine Maschine“. Ihr Buch schließt mit typischer New-Age-Rhetorik: wenn sie ayurvedisch essen, „wird es weit positivere Auswirkungen haben, als Sie sich vorstellen können“.³⁷

In H. Joharis Kochkunstbuch findet sich der stärkste Einfluß von Begriffen und Deutungsmustern hinduistischer Traditionen.³⁸ Johari ist indischer Hindu, studierte Naturwissenschaften und arbeitet als Bildhauer in einem indischen Tempel. Dadurch trete er „in engeren Kontakt mit Heiligen, Tantrischen Heilern und Ayurvedischen Ärzten“.³⁹ Nahrung gilt in den *Grundlagen der ayurvedischen Kochkunst. Die Philosophie*

³⁵ Ebd. S. 20.

³⁶ Ebd. S. 25.

³⁷ Ebd. S. 29.

³⁸ Zu diesen s. M. Mittwede, *Der Ayurveda. Von den Wurzeln zur Medizin heute*, Heidelberg 1998.

³⁹ H. Johari, *Grundlagen der ayurvedischen Kochkunst. Die Philosophie und Praxis der vegetarischen Küche Indiens*, Durach: Windpferd (Original: 1988) 1997, (Klappentext).

und Praxis der vegetarischen Küche Indiens als Energie und Lebenskraft. Das Eingehen des Ayurveda auf das „Persönliche“ wird betont. Der kontextuelle Naturraum und dort wachsende Heilmittel werden berücksichtigt – ein häufig aufgeführter Vorteil an Flexibilität des Ayurveda.

Speisen sollten gutaussehend und wohlriechend sein, appetitlich und frisch. Gewürze werten Nahrung auf. „Kochen ist Alchimie. Kochen ist Tantra. Kochen ist Gottesdienst“.⁴⁰ Kochen sei alchemistisch, da in der Nahrung durch das Hinzufügen der Gewürze eine neue Energieart entstehe. Diese Transmutation sei ein typisches Merkmal der Alchemie und könne im Westen an die Religionsgeschichte der Esoterik anknüpfen. Auffällig sind in dem Buch lange Passagen über den Wert und die Folgen des Kochens oder Garens für die Speisen. Dieser menschliche Eingriff sei eigens zu rechtfertigen.⁴¹ Erhitzen wird mit *Agni*, dem Feuer, in Zusammenhang gebracht: die solare Feuerstelle unterstütze die Verdauungsfeuer. Die drei *Gunas* (Sattva, Rajas, Tamas) sind die Grundkräfte des unentfalteten Bewußtseins. Sie entfalten einen Prozeß, in dem sich feinstoffliche Energie in grobstofflicher Energie zeige. So geben die *Gunas* Aufschluß über den Seinszustand des Menschen.⁴² Diesen zu kennen sei vor dem Hintergrund eines nach Vervollkommnung strebenden Wesens von immenser Bedeutung.

Johari entwickelt eine detaillierte Typologie: Sein Determinismus greift auch auf die Religionswahl aus: von Galle dominierte Individuen folgen z.B. „keiner vorherrschenden Religion“.⁴³ Sein Hindu-Hintergrund wird auch deutlich in typischen Vorstellungen der vedischen Religionen, z.B.: nichts ist absolute Wahrheit; Vorstellung von Vibrationen (*prajna*). „Vibrationen sind feinstoffliche Frequenzen, die von jedem Individuum und unbelebten Dingen durch seine Verhaltensmuster und seine psychische Struktur erzeugt werden.“⁴⁴

Für Hindus haben das Kochen und Essen eine religiöse Dimension: Während des Kochens wird nicht gekostet, da das fertige Gericht Gott geweiht wird, der es als erster kostet. Es sei religionsästhetisch angemerkt, daß die Suprimierung des Geschmackssinnes den Geruch-, Seh- und Tastsinn während des Kochens verstärkt. Wegen dieser religiösen Dimension soll der Koch in richtiger geistiger Verfassung sein, er nimmt ein Bad zur Vorbereitung. Diese Haltung gebe den Speisen einen höheren „Vibrationswert“.⁴⁵

Der Chemiker Otfried D. Weise schreibt mit seinem Ernährungsratgeber zugleich einen Lebensratgeber.⁴⁶ Er hat mit „Zur eigenen Kraft fin-

⁴⁰ Ebd. S. 12.

⁴¹ F. Zimmermann, *The Jungle and the Aroma of Meats. An Ecological Theme in Hindu Medicine*, Delhi 1999.

⁴² Johari, *Grundlagen der ayurvedischen Kochkunst* (wie Anm. 39), S. 36.

⁴³ Ebd. S. 29.

⁴⁴ Ebd. S. 59.

⁴⁵ Ebd. S. 63.

⁴⁶ Devanando O. Weise, *Zur eigenen Kraft finden. Harmonisch leben und essen mit den vier Elementen und Ayurveda*, Frederiksen & Weise Tabula Smaragdina 1995.

den. Harmonisch leben und essen mit den vier Elementen und Ayurveda“ eine idiosynkratische Weltanschauung im Eigenverlag vorgelegt. Astrologie, die so schicksalsträchtig sei, daß Partner sich trennen müssen, wenn es interstellar nicht passe („wir hätten uns auf den Kopf stellen können“), Vegetarismus, ein Schöpfer, die Universität der sieben Strahlen in New Jersey und die Ernährungswissenschaftler der Uni Gießen – sie alle stehen Pate bei Weises metaphysischem Entwurf einer Welterklärung.⁴⁷ Zur eigenen Kraft zu finden, dazu wird der in der zweiten Person Singular angeredete Leser angehalten. Denn: „Talente [...] die wir vom Schöpfer mitbekommen haben, aber nicht verwenden, richten sich letztendlich gegen uns“.⁴⁸ Ob er dabei mehr oder weniger an das christlich-neutestamentliche Gleichnis vom klugen Verwalter und den Talenten gedacht hat, führt er nicht aus (vgl. Mt 25, 14-30 & Lk 19, 11-27). Dieses *missing link* würde zumindest erklären, warum sich ungenutzte „Talente“ gegen uns wenden. Auch wegen der semantischen Nähe der Talente zum Schöpfer ist eine biblische Herkunft des Motivs zu vermuten. Arbeit, Wohnung, Partner erweisen sich nach O. Weise als die drei wichtigen Koordinaten für das menschliche Leben. Das spricht aus dem einleitenden Fallbeispiel seines Dialoges mit einem jungen Mann, der therapeutische Ernährungshilfe sucht. Eingeschoben sind kommentierende Deutungen Weises. Denn Menschenkenntnis könne auf der Suche nach der eigenen Kraft durch nichts ersetzt werden. Historische Kenntnisse wären ebenso angebracht, wenn Hermes Trismegistos bei Weise zur historischen Gestalt in Ägypten wird. In diesen Zusammenhang mit Hermes gehören auch andere klassische Elemente der esoterischen Tradition innerhalb der Europäischen Religionsgeschichte wie die Vier Elemente und ein Entsprechungsdenken. Besondere Bedeutung hatte für Weise das Kennenlernen von Ingrid Naimans beiden Bänden „Astrology of Healing“, Bd. I, und besonders „The Elements“, Bd. II. Diese Begegnung wird biographisch detailliert als Entdeckungsmoment geschildert. Ein Fragebogen hilft, den Prozentanteil an jedem ayurvedischen Konstitutionstyp auf die Kommastelle genau zu bestimmen.

Der Autor des nächsten Buches „Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda“ steht ganz und gar im Geiste der Maharishi-Bewegung.⁴⁹ F. W. Lotz ist Lehrer in transzendentaler Meditation (TM), Träger des „Goldenen Kochlöffels“ (verliehen von Purusa in Boppard) und war Ayurveda-Koch an der Maharishi-Ayurveda-„Klinik“ in Bad Ems. Maharishi Mahesh Yogi (*1910 oder 1918), dem TM-Begründer, dem er sein Buch auch widmet, begegnete er leibhaftig in Boppard am Rhein. TM repräsentiert sich als eine Meditationstechnik zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit und ist eine Organisation.

⁴⁷ Ebd. S. 16 f.

⁴⁸ Ebd. S. 4-8.

⁴⁹ F. W. Lotz, Himmlisch Kochen und leben im Einklang mit dem Veda. Ein ayurvedisches Kochbuch mit ausführlichem Kräuter- und Gewürzteil. Mit Extra-Poster, Frank'S Spice Shop, 2003.

Mahesh soll während seiner Zeit in Indien bei seinem spirituellen Meister, einem Hindu-Mönch, den Auftrag erhalten haben, ein Heilungssystem für den Westen zu entwickeln.

Aus der langen Auflistung von Artikeln und Rezensionen auf der amazon-Verkaufsseite von Lotz' Buch wird sein Netzwerk innerhalb von Naturkostzeitschriften, der Lokalpresse, dem „Deutschen Vegetarier Verein“ und sogar in einer Produktwerbung von Thermomix sichtbar. Ganz anders als die Intellektuellenreligion von O. Weise, der insbesondere aus Lektüre diverse Traditionen eint, ist Lotz ein Kommunikator, was sich auch in seiner Lehrertätigkeit an einem TM-Zentrum zeigt. Hervorstechend ist ein Element, das wir auch schon häufiger fanden und das den westlichen Ayurveda so problemlos auf alles anwenden läßt: „Wenn ein Gericht leicht, bekömmlich, schmackhaft und dem Typ entsprechend gekocht ist[,] kann man es als ayurvedisch bezeichnen“.⁵⁰ Diese Minimaldoktrin läßt sich daher leicht mit dem Koch-Knowhow seiner Großmutter „Minna“ verbinden. Damit kommt in diesem parallelen Handlungsfaden ein „alt-ehrwürdig und erprobt“-Merkmal herein, das die Ausstrahlung erhöht. Ein weiteres Element ist die Astrologie. Astrologische Berechnung bestimmt die geeignetste Zeit für Handlungen in seinem Leben. Gerahmt wird sein Werk durch die vedische Geschichtsdeutung von den Zeitaltern.⁵¹ Danach befinden wir uns am Ende des vierten und gehen dem Goldenen Zeitalter entgegen, das ausführlich über Quellentexte erzählt und als eine Art „Himmel auf Erden“ geschildert wird.⁵² Die Gottheit Ram Raj, Beschützer und Lenker des Universums, wird abgebildet. „Ursprünglich ernährten sich Lebewesen direkt von der Quelle, dann wurde die Nahrung zunehmend grobstofflich. Doch ob grob- oder feinstofflich, die göttliche Energie ist in jeder Nahrung“.⁵³ In diese Endzeitvorstellung paßt die Überzeugung vom Maharishi-Effekt: Er „(1% Meditierende in einer Stadt) reduziert drastisch Kriminalität und negatives Verhalten in der Gesellschaft. Dies schafft die Möglichkeit eines heraufdämmernden Weltfriedens (Himmel und Erde)“.⁵⁴ Das Buch schließt mit einem Tischgebet Maharishis und dem Dank an ihn, mit dessen Methode TM „wir“ dem Goldenen Zeitalter „entgegen fliegen“. „Möge diese Buch Ihnen helfen, die vedischen Lebensprinzipien in ihrem täglichen Leben zu integrieren und zu erkennen, dass Nahrung göttlich ist!“⁵⁵

4. Individualismus, Typenlehre

Es gibt kein ayurvedisches Kochbuch, in dem die Typenlehre fehlen würde. Es ist der *nucleus* dieser Diätetik, die individuelle Konstitution

⁵⁰ Lotz, amazon-Verkaufsseite.

⁵¹ Lotz, *Himmlich Kochen* (wie Anm. 49), S. 15, 258.

⁵² Ebd. S. 247 f.

⁵³ Ebd. S. 15.

⁵⁴ Ebd. S. 246.

⁵⁵ Ebd. S. 15.

zum Kriterium angemessener Ernährung heranzuziehen. Unterschiedlich ist, wie die Typologie erläutert wird. Nur in manchen wird auf Mischtypen eingegangen. In anderen Büchern stehen die *Dosha*-Typen in einer Formel mit der Freiheitlichkeit der Zutaten-Hybridisierung. Manche hängen die Typertabelle als Anhang oder Einlegebogen an, andere setzen sie in der Komposition ihres Lebensratgebers hinter die Einführung und vor den Rezeptteil als eine Art von Durchgangsstadium, Vorbereitung und Prüfung. Zum Teil geht es um die Komma-stelle der Typzugehörigkeit, manchmal soll eine grobe Tendenz herausgefiltert werden. Manche Autoren haben großes Interesse an einer charakterlichen Aufladung der Typen, bei anderen steht die körperliche Gesundheit, z.B. eine reine Haut und gute Verdauung oder Stärkung, im Vordergrund. Unterschiedlich stark wird auch der Lebensrhythmus über den Tag und über das Jahr hinweg herangezogen. Selten werden die Rezepte nicht nach Nahrungsgruppen, sondern nach Frühstück, Mittagessen, Abendessen gegliedert. All diese Besonderheiten sind Hinweise auf das Selbstverständnis der Autoren.

Kochen nach Ayurveda ist ein großformatiger Bildband, in dem keine Seite ohne Fotos von Blüten, Weltall, Menschen und vor allem von Gerichten ist.⁵⁶ Schon das Deckblatt ziert ein Logo des Maharishi-Ayur-Veda-Zentrums in Bad Ems. Daher könnte auch dieses Kochbuch in der Sparte Spiritualität aufgenommen werden. Vom Titel und Bildprogramm gibt es sich jedoch augenscheinlicher als Kochbuch. Alle Rezepte haben die drei *Doshas* vermerkt, die mit einem Plus oder Minus gekennzeichnet sind, je nachdem welcher Komponente das Gericht zuträglich ist. Bewertungsgrundlage in mehr als der Hälfte des Buches ist deshalb die Typenlehre.

Die Autoren dieses Kochbuches sind Dr. phil. Karin Pirc, Diplom-Psychologin und ärztliche Leiterin des Maharishi Ayur-Veda Gesundheits- und Seminarzentrums in Bad Ems und Willi Kempe. Auch dieses Buch schildert sehr kurz die Geschichte des Ayurveda anhand der Ursprungslegende von der (göttlichen) Eingebung dieses Heilwissens an 50 weise Seher („maharishis“). Doch auffallenderweise wird die Eingebung der Meditation der Maharishis zugeschrieben, und die Gottheit bleibt unerwähnt. Die spezielle Form des Ayur Veda bezieht sich auf das Zusammentragen des Wissens im 20. Jahrhundert, angeregt durch Maharishi Mahesh: „Diese ganzheitliche Fassung des Ayurveda wird der Deutlichkeit halber Maharishi Ayur-Ved genannt, denn sie bezieht sich ausdrücklich auf die tiefen Weisheiten ihrer Begründer, der Maharishis“.⁵⁷ Damit wird ein Ursprung des Wissens in Meditation und tieferer Einsicht gesetzt. Es verdankt sich einer von A. Faivre für die esoterische Denkform als typisch herauskristallisierten Form der Me-

⁵⁶ Dr. K. Pirc/W. Kempe, *Kochen nach Ayurveda. Köstliche Küche für ein langes Leben*, München: Verlagsgruppe Random House 2003.

⁵⁷ Ebd. S. 9.

diation. Unter Mediation versteht er die Vermittlung des höheren Wissens durch Meister, Götter oder Geistwesen. Nur so sind die „Hieroglyphen der Natur“ zu entschlüsseln. Ganz in diesem esoterischen Verständnis vom Zweck dieses Wissens heißt es auch bei Pirc und Kempe, Ayur Veda lasse die Gesetzmäßigkeit der Natur erkennen und danach leben. Dank dieses Einklangs mit den Gesetzen der Natur und des Universums können wir einen „(fast) vollkommen gesunden Körper aufbauen“.⁵⁸ Auffallend theoriereduziert schreiten die Autoren direkt zur Typbestimmung fort, nicht ohne zuvor einen kraftvoll optimistischen Geist und Liebe für alle Geschöpfe auf diesem Planeten als Ziel der Behandlung in Aussicht gestellt zu haben. Der Rezeptteil ist nach den Tagesmahlzeiten gegliedert.

Schluß

„In der ayurvedischen Ernährungslehre geht es viel mehr um die ganzheitlichen energetischen Qualitäten der Nahrung und deren spezifischen Einfluß auf die Grundkonstitution der einzelnen Menschen.“

Deutsche Akademie für Ayurveda-Medizin, www.dafam.de

Eine Gleichgewichtslehre ist für die westliche Rezeption des Ayurveda der wichtigste Attraktor. Maß und Individualität werden durch die orientierende *dosha*-Lehre/Typenlehre, die jedem und jeder das seine und das ihrige zumißt, als ersehnte Angebote offeriert. Und das „ganz ohne Stress“, da Ayurveda so kompatibel und wenig vorschreibend sei. Je geringer die Hindu-Hintergründe, desto mehr wird als Zweck der Ernährung die Gesundheit als Leistungsfähigkeit und Fitneß ausbuchstabiert. Ausnahme ist die Potentialsteigerung in der TM. Je mehr Kenntnis um ayurvedische Lehre besteht, desto mehr wird Gesundheit als kosmische Harmonie und längeres Leben repräsentiert. Die kosmologische Dimension, die der Ayurveda vor vedischem Hintergrund hat, wird intensiv aufgegriffen.

Auf viele Arten wird die Freiheit des Ayurveda betont: er läßt sich mit einheimischen Zutaten kombinieren, es gibt keine einengenden Regeln, sondern alles darf man essen, nur in Maßen, und andere Ernährungslehren, sogar Weltanschauungen können integriert werden. Ayurveda ist nicht exklusivistisch, sondern höchst integrativ. Der größte Freiheitsattraktor ist jedoch, daß jeder und jede einzelne die Menge und die Vorlieben beim Essen bestimmen kann. Hier gehen Freiheit und Individualismus wieder ein Bündnis ein. Ayurveda-Gerichte und Anleitungen zu Gerichten sind religionsökonomisch betrachtet individuelle Güter. Kollektive Güter wären z.B. klassische Diäten wie Schlankheitstrunks: alle trinken denselben. Wegen der individuellen,

⁵⁸ Ebd.

dosha-spezifischen Güter gibt es auch eine hohe Diversifikation in der Ayurvedaküche.

Die Sinnlichkeit ayurvedischer Küche wird in fast jedem Buch angesprochen. Sie wird als ganzheitliches Erlebnis zelebriert. Farben, Düfte, Gewürze, schönes Herrichten, edle Zutaten, frisches Herstellen spielen die entscheidende Rolle. Die Religionsästhetik kann bis zur Empfehlung des taktilen Markteinkaufs ausgeweitet werden oder zur Anweisung der Geschmackssinn-Deprivation (kein Kosten während des Kochens). Oft fungiert die Sinnlichkeit unter „genießen“, „intensiv leben“ und „bewusster leben“.⁵⁹ Sie geht eine Verbindung mit dem Erlebnis- und Erfahrungsbegriff ein. Es ist weniger die Individualität der Erfahrung, auf die abgehoben wird (die Individualität ist ja über die Typenlehre „versorgt“), sondern die qualitative Steigerung oder Sättigung von Erfahrung – Sättigung, insofern Essen ganzheitlich Kräfteverhältnisse im Körper und zugleich im Kosmos verändert.

Hier sei nur auf Olav Hammers Ausführungen zur Erfahrungsrhetorik in der neueren Religionsgeschichte verwiesen.⁶⁰ Die Rezepte sind nicht mehr in der „man nehme...“-Rhetorik Dr. Oetkers geschrieben. Die Botschaft wird in persönlichen Beziehungen hergestellt und durch eigenbiographisches Erzählen an den Leser gebracht, der immer direkt angesprochen wird, meist in der zweiten Person Plural.

Durch die Betonung der Prävention und durch ein Verständnis von Gesundheit als einem fragilen Gleichgewicht rückt der Bereich Gesundheit in den Sektor Arbeit: es müssen zeitliche, intellektuelle und finanzielle Ressourcen aufgeboten werden, um Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Gesundheit ist nicht mehr Luxus, „le luxe de tomber malade et de s'en remettre“,⁶¹ sondern dauernde Arbeit. Durch die gleichzeitige Formung von Gesundheit als eines ganzheitlichen Phänomens, das seelische, geistige, soziale sowie Umweltfaktoren, z.B. die Vermeidung von Toxinen, umfaßt, wird die Arbeit auf alle diese Felder ausgedehnt. Hier zeigt sich, wie Spiritualisierung, in diesem Falle über das Element holistisch, über die Veränderung des Gesundheitsverständnisses auf zeitgenössische Mentalität wirkt und sie signifikant ändert.

Die tiefste Infragestellung unsere kulturgewohnten Ernährung wird allerdings durch die Beobachtung angestoßen, daß „leben“ und „essen“ im semantischen Feld der Ayurveda-Kochbücher parallelisiert sind. Dadurch können wir reflexiv werden auf unsere eigene Kulturgeschichte und entdecken, daß die einflußreichste Religion des Christentums mit ihrer konfessionellen Vielfalt keine Diätetik hervorgebracht hat. Das Christentum kennt lediglich eine Fastenzeit und den freitäglichen Fleischverzicht. Die Religion ist zwar kultisch um ein Memorialmahl zentriert, und Gleichnisse der heiligen Schriften greifen zu Nahrungs-

⁵⁹ Sogar im Titel bei G. Cousens, *Bewusst essen*, Bd. I, *Individuelle Ernährung mit Ayurveda*, Freiburg: Nietsch 1997.

⁶⁰ O. Hammer, *Claiming Knowledge. From Theosophie to New Age*, Leiden 2001.

⁶¹ Canguilhem, ein Lehrer M. Foucaults.

mehrwundern. Doch ist der Fokus nicht die Ernährung, sondern an die Überlieferung angelagerte Symbolgehalte.

Ayurveda kann also wichtige Lebensbereiche weltanschaulich oder spirituell abdecken, die im Christentum vakant bleiben. Kulturgeschichtlich wäre zurückzugehen, ab wann alternativ-spirituelle bzw. weltanschauliche Ernährungslehren in Europa aufkommen. Man denke etwa an die Lebensreformbewegung zu Beginn des letzten Jahrhunderts mit speziellen Ernährungsweisen. Interessant ist es, den Vergleich Christentum-Ayurveda vom Nichtvertretenen her anzustellen: Was fehlt im Angebot der Ayurveda-Bewegung verglichen mit dem Heilsangebot der christlichen Kirchen in Deutschland? Hier kommen vor allem Todesrituale und Begräbniskultur als die einzigen Bereiche in den Sinn. Denn Schwangerschaftsregeln, Stilltees und Babymassage als Lebensanfangsbegleitung und Milderung für Austerapierte zur Lebensneige hin gibt es als Versorgung im Ayurveda.

Eine weitere erhellende Perspektive ist die religionsökonomische: Vergleicht man die Preise von Ayurveda-Anwendungen mit den monatlichen Steuerabgaben an eine christliche Kirche, so könnten sich viele auch einen monatlichen Vortrag plus ein bis zwei Mal *Panchakarma* leisten anstatt der Inanspruchnahme der aktiven oder ruhenden christlichen Mitgliedschaft. Durch die Art des Zahlungsverkehrs ‚Geld für Leistung‘ ähneln Ayurveda-Praxen oder Zentren weniger christlichen Kircheneinrichtungen und eher therapeutischen und ärztlichen Praxen bzw. christlichen Subunternehmern wie Klöstern mit Wirtschaftsbetrieben (z.B. mit Produktshops) oder Bildungshäusern.

Nimmt man die Art der Leistungen in den Blick, so ergibt sich folgendes Bild: viele Leistungen der christlichen Großkirchen, allen voran der Gottesdienst, sind nicht individualisiert auf den einzelnen hin, sondern kollektive Produkte. Im Vergleich dazu sind Ayurveda-Anwendungen (z.B. Massagen mit speziell für die Konstitution des jeweiligen Klienten zusammengestellten Wirkstoffen im Öl) individualisiert und werden mit einem hohen Körpereinsatz vollzogen. In der reinigenden oder läuternden Funktion ähneln sich die Leistungen. Wenn man als Christ eine religiös motivierte Reise zu einem bestimmten Pilgerziel unternimmt, so wird ein Ablaß gewährt. Ablaß ist mittlerweile zu einem psychischen Konzept überarbeitet und wird als innerpsychisches Event verstanden. Ablaß wird als spirituelle Stärkung erlebt. Ähnlich wird die Reise nach Indien in ein Ayurveda-Haus mit „authentischem“ Ayurveda als „Ablaß“ von Alltag, von Streß und als Seelenhygiene inszeniert. Das Gleichgewicht der Konstitutionskräfte wird wieder hergestellt, und der spirituelle Speicher an Harmonie mit dem Universum füllt sich auf. Zu dieser seelischen Stärkung werden Zeichen eingesetzt, die auch das Christentum verwendet: Sonne und Licht. Dazu kommen in der sinnlichen Ästhetik des Ayurveda auch noch Wärme und nackte Haut. In diesen beiden Punkten ist die religionsästhetische Intensität

des Ayurveda im Vergleich zum deutschen Mainstream-Christenumarkt erweitert. Durch Indien und Bilder von kulturell bedingt leichter bekleideten Indern und Inderinnen wird die eigene Nacktheit bei Anwendungen weniger schamvoll erlebt. Es wird imaginiert, daß die Nacktheit im fremden Kontext mehr Selbstverständlichkeit habe. Im Gegenzug ist zu fragen, ob auch Inder, die in Deutschland einen ayurvedischen Arzt konsultieren, irgendeinen Vorteil haben.

Es ließ sich beobachten, wie Ayurveda spartengerecht getrimmt wird. Der Schluß allerdings, daß bestimmte Elemente wie Individualismus, Freiheit usw., die wir aus der Isotopie-Analyse erhielten, Attraktoren sind, ist hypothetisch. Er müßte durch eine Befragung von Käufern und Nutzern dieser Kochbücher verifiziert werden. Denn textwissenschaftliche Methoden stehen in der Gefahr, mit ihren interpretativen Kategorien normative Philologie zu sein. Einige, leider wenige Kundenrezensionen auf den Amazonseiten der entsprechenden Kochbücher geben als Kritikpunkte an, die Zutaten zu den Gerichten seien schwer beschaffbar oder die Zubereitung sei kompliziert und zeitaufwendig. Manche loben die Köstlichkeit der Speisen, daß es einfach und für die ganze Familie geeignet sei. Ohne daß aus dieser geringen Datenmenge Schlußfolgerungen gezogen werden können, sehen wir, daß die Rückmeldungen die aufgewiesenen Orientierungsraster nicht erwähnen. Das heißt nicht, daß diese nicht bestünden. Jedoch sollte auch damit gerechnet werden, daß viele Menschen einfach gern „asiatische Rezepte“ haben wollen, ohne über genaue Kenntnisse von Ayurveda zu verfügen und die Einleitungen zu lesen zu müssen. Die pragmatischen Amazon-Rückmeldungen, die die Kochbücher in ihrer gattungskonformen Performanz als Kochanleitung gebrauchen, sind ernst zu nehmen. Inwiefern geschilderte Sparten auch reflektiert oder unreflektiert eine Rolle spielen, muß empirisch ausgewiesen werden, damit die Religionswissenschaft eine bedeutungsvolle Beschreibung des religiösen Feldes ist.

In diesem Sinne ist S. Eggs Feldforschung in Kalkutta zum Ayurveda ein gutes Beispiel.⁶² Interviews mit Patienten ayurvedischer Ärzte decken auf, daß z.B. Durchfall nicht auf verschmutztes Wasser und Umweltbedingungen zurückgeführt wird, sondern auf mythologische Motive der vedischen Zeitalterlehre (zu fettes Essen, Neid etc.). Zu diesem für unser ökologisches und medizinisches Bewußtsein kontra-intuitivem Ergebnis kann nur eine sozialwissenschaftlich-empirische Untersuchung kommen. Ähnlich den medizinsoziologischen Befragungen von Ayurveda-Ärzten durch R. Frank⁶³ sollten empirisch-sozialwissenschaftliche Untersuchungen von Patienten, Klienten und Käufern ayurvedischer Leistungen vorgenommen werden. Allerdings ist Franks Interview-Cluster „Religion“ religionswissenschaftlich zu überarbeiten. Die

⁶² S. Eggs, *Great Tradition, subaltern present?*, unveröffentl. Manuskript zu Feldforschung über heutigen Ayurveda in Kalkutta, SAI Heidelberg 2002.

⁶³ R. Frank, *Globalisierung ‚alternativer‘ Medizin. Homöopathie und Ayurveda in Deutschland und Indien*, Bielefeld 2004.

Frage nach dem Kirchengang fängt schon lange nicht mehr Religiosität ein. Und selbst die emische Verneinung, mit Aurveda eine Religion zu haben, ist etisch als Aktion innerhalb des religiösen Feldes zu beurteilen, z.B. als Polemik, Abgrenzung oder verändertes Religionsverständnis und nicht als Religionslosigkeit. Auch Motive wie die Sehnsucht nach Gleichgewicht, die Suche nach Altehrwürdigem und gesundem, langem Leben sollten in das Cluster Religion aufgenommen werden, wenn das sozialwissenschaftliche Cluster nicht doch wieder ein in Wissenschaft verlängerter christlicher Religionsbegriff sein soll.